

MIELLEN AVOIN OPISTO- Recovery College KESÄ-SYKSY 2023



Mielen Avoimesta Opistosta löydät toipumista ja hyvinvointia tukevia vertaisryhmiä, koulutuksia sekä luonto- ja harrastustoimintaa. Osallistua voit omalla tavallasi, omana itsenäsi. Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon, kokemustietoon, vertaisuuteen ja yhdessä oppimiseen. Tervetuloa tutustumaan!



TAMPERE.
FINLAND

Kesätoimintaa



Avoimen Mielen Kahvila

Maanantaisin klo 13-15:00 Tammelakeskuksen juhlasalissa

Tapaamme kahvilassa mielen hyvinvoinnin ja ihan vain ihmisenä olemiseen liittyvien aiheiden äärellä. Tarjoamme kahvit klo 13:00. Ohjelma alkaa kello 14:00. Muista ottaa oma kahvikuppisi mukaan. Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!



Kesän teemoja:

5.6. Hamstrauksen varjossa

12.6. Kosketus

19.6. Metsämieltä, mukanaamme koulutettu Metsämieli -kokemusasiantuntija

26.6. SPR:n Ystävätoiminta. Vieraana Kaisa Kuuppo SPR:stä

3.7. Kokemuspuheenvuoro: Osallisuus työelämän ulkopuolella

10.7. Tulevan ohjelman yhdessä suunnittelua, toiveita ja ajatuksia

17.7. Nonverbaalinen viestintä

24.7. Kokemuspuheenvuoro neuropsykiatrisen ominaisuuden kanssa elämisestä

31.7. Puistokävely (Osmonpuisto-Saukonpuisto-Liisanpuisto ja Sorsapuisto. Lähtö klo 14.

7.8. Ekokompassi –ympäristöprojekti

14.8. Asiaa unesta, Pirkanmaan uniyhdistys

Lisätietoa: mielenavoinopisto@mielen.fi / 0505606545

Lähiluontokävelyt

Lähiluontokävelyillä ammennetaan hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä luonnosta, jota löytyy myös yllättävän läheltä. Lähiluontokävelyillä ihmetellään yhdessä luontoa ja kulttuurikohteita sekä vietetään rentoa aikaa yhdessä raikkaassa ulkoilmassa. Kohteet suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa.

Tulevia retkikohteita:

ke 31.5. Pynnikin harju

ke 7.6. Birgitan polku

ke 14.6. Siuro (Ruutanajärvi)

ke 21.6. ”Huvilarannikko” Härmälästä Arboretumiin

ke 28.6. Niihama (+kokemuspuheenvuoro nuotiolla)

ke 5.7. Kennonnokka

ke 12.7. Pyöräretki (Nokia, Siuro, Otamus)

ke 19.7. Tohlopin luontopolku ja uintiretki (esteetön)

ke 26.7. Ruusuretki Arboretumiin

ke 2.8. Pitkäniemi

Ma 7.8. klo 11 Yhteissuunnittelua Mielen Avoimessa Opistossa

ke 9.8. Rapuretki

ke 16.8. Souturetki kirkkoveneellä

ke 23.8. Koukkurahka

Ke 30.8. Mustijärvi



Lisätietoja: mielenavoinopisto@mielen.fi / 050 560 6545

Tarkempaa tietoa retkistä saat liittymällä *luonto- ja retkitoiminnan-tekstarilistalle lähettämällä liittymispyyntöä yo. yhteystietojen kautta*

Lähiluontotoiminnasta ilmoitetaan lisäksi aamulehden menot-palstalla, lahella.fi-palvelussa ja nettisivuillamme: mielen.fi/mielenavoinopisto

Itsemyötätuntopiknikit Sorsapuistossa

torstaisin 29.6.-17.8. klo 12-14 Tapaaminen Muumipatsaalla

Tule nauttimaan kesäisistä hetkistä ja vahvistamaan itsemyötätuntosi voimaa!

Kokemusasiantuntijoidemme ja ohjaajiemme johdolla tarjolla ainutlaatuisia keskusteluja, rentoutumista, pelejä ja leikkejä ja inspiroivia tapaamisia. Voit ottaa mukaan oman viltin ja retkituolin, sekä omia eväitä. Tule luomaan positiivista mieltä ja vahvistamaan itsemyötätuntoa yhdessä!

Ohjelma:

to 29.6. klo 12-14 Piknikkauden avajaiset

to 6.7. klo 12-14 Keskustelua vahvuuksista

to 13.7. klo 12-14 Kokemuspuheenvuoro omanarvontunteen tarkastelusta elämän eri vaiheissa

to 20.7. klo 12-14 Elävät kirjat – lainaa kokemusasiantuntija juttuseuraksi

to 27.7. klo 12-14 Kokemuspuheenvuoro tunteista ja tarpeista

to 3.8. klo 12-14 Shindo–rentoutusta

to 10.8. klo 12-14 Elävät kirjat 2- lainaa kokemusasiantuntija juttuseuraksi

to 17.8. klo 12-14 Piknikkauden päättäjäiset



Palstaviljelyä Järvensivussa

Voit käydä palstalla koko kesän silloin kun siltä tuntuu.

Ryhmätapaamiset kesäkuussa tiistaisin klo 9-11 ja perjantaisin klo 13-15 (ei Juhannuksena). Heinä-elokuussa perjantaisin klo 13-15.

Mielen Avoimella Opistolla kävi tuuri! Saimme käyttömme oman viljelypalstan Järvensivusta. Nyt toivoisimme innokkaita multasormia mukaan ideoimaan yhteistoimintaa palstalle. Tervetuloa mukaan hoitamaan yhteistä palstaa, viettämään mukavaa yhteistä aikaa palstalle ja vaikka suunnittelemaan muutakin ohjelmaa palstan yhteyteen.

Voit osallistua sen verran kuin haluat. Ota yhteyttä, niin kerromme palstan tarkemman sijainnin. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja:

mielenvainopisto@mielen.fi/050-5606545



Kävelyfutista Mielen Pallossa

Keskiviikkoisin klo 18-19 Viinikassa kesäkuun alussa ja elokuun puolesta välistä lähtien.

Mielen Avoimen Opiston oma kävelyfutisjoukkue *Mielen Pallo* harjoittelee viikoittain ja osallistuu perinteisiin turnauksiin.

Jos kiinnostuit, niin alkuun pääset ottamalla yhteyttä joukkueen valmentajaan Ristoon: 044 215 2750



Mieli Raitis -vertaisryhmä

Torstaisin klo 17-19

Luottamuksellinen keskusteluryhmä päihderiippuvuudesta toipuville tai toipumisen polulle haluaville sekä heidän läheisilleen. Ryhmä on vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukiryhmä, jossa pohditaan mm. elämänhallintaan liittyviä asioita. Ryhmään mahtuu yht. 10 henkeä. Ryhmään ei voi osallistua päihtyneenä.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Aija p. 040 529 8989

Onks pakko? –vertaisryhmä

Tiistaisin 6.6-27.6 klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Vertaisryhmässä jaetaan tietoa, kokemuksia sekä oivalluksia OCD:stä toipumisen tueksi huumoria unohtamatta. Ohjaajina toimivat Sami Tarmio ja Kirsi Jokinen.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

mielenvainopisto@mielen.fi / 050 560 6545



Haluaisitko kokeilla ryhmänohjausta apuohjaajana tai ohjata vaikka yhden ryhmäkerran Sinulle merkityksellisestä teemasta? Tarjoamme tähän alustan, tukea ja kannustusta:

Ota rohkeasti yhteyttä:

mielenvainopisto@mielen.fi

Hamstrauksen varjossa **UUSI RYHMÄ!**

Torstaisin 1.6-29.6 klo 12-14 Mielen Avoimessa Opistossa. Suuren suosion vuoksi ryhmä järjestetään uudestaan loppusyksystä.

Haittaako tavaramäärä omaa tai läheisesi elämää? Onko luopuminen vaikeaa? Ehkä tavaran sijaan keräiletkin esimerkiksi lemmikkieläimiä liikaa. Miten hamstraus tai keräilypakko eroaa iloa tuottavasta harrastuksesta? Tule rohkeasti mukaan luottamukselliseen keskusteluryhmään! Lisätään yhdessä ymmärrystämme tätä toimintatapaa kohtaan ja puhutaan sen herättämistä tunteista. Ohjaajina toimivat Auno Nurmi ja Kirsi Jokinen.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Kädentaitoryhmä

Etsitään apuohjaajaa ryhmään! Ryhmälle on varattu tila Tammelakeskuksesta syyskeskiviikkoihin kello 13.15-15:45

Ryhmän sisältö muotoutuu osallistujien yhteiskehittämisen tuloksena.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: jari.kurvinen@mielen.fi/050 377 0462



Syksymmällä alkavat

Tule näkyväksi -kasva itseksesi **UUSI RYHMÄ!**

Torstaisin 31.8-5-10.2023 klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Toipuessaan ihminen usein lakkaa miellyttämästä muita oman hyvinvointinsa kustannuksella. Voi kuitenkin olla hyvin pelottavaa astua esiin aidosti omana itsenään, ilman naamioita. Ryhmässä kannustamme toisiamme lempeästi ja hyväksyvästi löytämään oma tapamme saada tulla näkyväksi. Ehkä yllätät itsesikin ja tulet näkyväksi kirjoittamalla runon tai blogitekstin, ehkä sävellät ja sanoitat elämäsi laulun. Ehkä puuet ryhmän aikana ensimmäistä kertaa juuri sellaiset vaatteet, mistä olet aina haaveillut mutta uskallus ei yksin ole riittänyt. Tai astut esiin somekirjoituksilla tai pienoiselokuvilla. Pääsemme myös testaamaan improilun maailmaa ja heittämään uskaltamisen estomme ja sanomistemme kontrolloimisen taivaan tuuliin. Harjoitellaan yhdessä elämään itsemme näköistä elämää!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [Kirsi.jokinen@mielen.fi](mailto:kirsi.jokinen@mielen.fi) / 050 413 9878

Löytöretki luovuuteen -vertaisryhmä

Tiistaisin 19.9 – 31.10 klo 9-12 Avoin Paja Inspiksessä

Löytöretki luovuuteen -ryhmässä herätellään itselle ominaisia luovan tekemisen tapoja. Ryhmässä et tarvitse mitään erityistaitoja; innostus riittää. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa tiistaisin klo 9-12 alkaen Avoin Paja Inspiksen tiloissa. Ohjaajina toimivat tuttuun tapaan Katja ja Kirsi.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi

Taikinaterapiaa **UUSI RYHMÄ!**

Maanantaisin 28.8.-25.9. klo 15:15-16:45, yhteensä 5 kertaa
Tammelakeskuksessa

Oletko koskaan huomannut, miten hankalatkin keskustelunaiheet voivat tuntua helpommilta, kun samalla tehdään yhdessä jotakin mukavaa? Tai miten hyvältä tuntuu upottaa kätensä lempeään ja lämpimään taikinaan silloin kun maailma tuntuu kylmältä tai stressaavalta paikalta? Emilian ja Kirsin ohjauksessa tässä ryhmässä leivotaan esimerkiksi sämpylöitä ja pullaa, ja tehdäänpä ehkä hieno kakku tai syötävää ruokataidettakin. Valitettavasti emme pysty tiloissamme huomioimaan tällä kertaa kaikkia erityisruokavalioiden (gluteeniton).

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

emilia.nurmi@mielen.fi tai kirsi.jokinen@mielen.fi



Tunteiden turruttajat – tarpeiden torpedoijat **UUSI RYHMÄ!**

Tiistaisin 5.9-3.10.2023 klo 13.30-15.30 Mielen Avoimessa Opistossa

Yksi vaikeimmista asioista, joita joudumme elämämme aikana opettelemaan, on varmasti omien tunteidemme hyväksyminen sellaisina kuin ne tulevat. Kuinka hankalaa onkaan antaa raastavien tunteiden olla osa elämää ja vain istua niiden kanssa -hyväksyä ja tunnistaa; käsitellä ja luopua. Ja sitten pitäisi vielä omat tarpeensakin oppia tunnistamaan ja kunnioittaa itseään niin paljon, että eläisi niiden mukaista elämää. Moni meistä paljon mieluummin turruttaa tunteensa ja mitätöi tarpeensa keinolla millä hyvänsä. Tunteensa kun voi syödä, juoda, urheilla, siivota....Tässä ryhmässä pohdimme yhdessä, miten tunteensa olisi mahdollista kantaa tekemättä vahinkoa itselleen ja miten omia tarpeitaan oppisi kuuntelemaan ja kunnioittamaan.

Lisätietoja/ilmoittautuminen:

kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

Kulttuuriryhmä **TÄYNNÄ**, kysy paikkoja

Kokoontuminen noin kerran kuukaudessa. Lisätietoja ilmoittautuneille.

Harrastetaan kulttuuria yhdessä. Tutustutaan lähikulttuuripaikkoihin ja tehdään retkiä kauemmaksikin.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: ossi.kukkamaki@mielen.fi/
343 9461

050

Eheyttävä vuorovaikutus -ryhmä

Keskiviikkoisin 20.9-18.10. klo 13-15 Mielen Avoimessa Opistossa

Elämme vuorovaikutuksessa. Ihminen ei voi olla viestimättä, vaikka yrittäisi. Millainen vuorovaikutus on eheyttävää, ja voisiko sillä korjata jotakin aiemmin vuorovaikutuksessa rikottua? Tässä ryhmässä saat aiheesta teorian tietoa sekä pääset harjoittelemaan asioita käytännössä ja keskustelemaan toisten ryhmäläisten kanssa. Opiskelemme yhdessä esimerkiksi empatian ja kuuntelemisen perusteita ja pohdimme, miten intuitio ja alitajunta liittyvät viestintään. Pääset myös arvioimaan omia vuorovaikutus- ja kuuntelemisntaitojasi ja kehittämään niitä. Kouluttajana toimii puheviestinnän maisteri, hypnoosiohjaaja ja kokemusasiantuntija Kirsi Jokinen.

Lisätietoja/ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi tai mielenavoinopisto@mielen.fi

TULOSSA SYKSYLLÄ MYÖS:

Univertaisryhmä,
Vertaisohjaajakoulutus,
Toipumisorientaatio-ryhmä,
Liian kilttien -ryhmä
+paljon muuta

Boomwhacker-orkesteri **UUSI RYHMÄ**

Maanantaisin alkaen 2.10.2023 klo 15.15-16.45 Tammelakeskuksessa

Toivottu Mielen ry:n oma Boomwhacker -orkesteri soittaa ensimmäiset sävelensä tänä syksynä! Et tarvitse minkään instrumentin soittotaitoja, ainoastaan sen verran rytmitajua ja kykyä kuunnella toisia soittajia, että pystyt soittamaan yhdessä toisten kanssa. Myös innokkaita rummuttajia voidaan ottaa orkesteriin Boomwhacker-putkien taustalle pitämään tasaista rytmiä yllä. Tässä orkesterissa saa päästää lapsenmielisyytensä ja ilon valloilleen. Voimme tehdä myös pieniä koreografioita putkien soittelun lomassa. Tule rohkeasti mukaan pitämään hauskaa innostuneen kapellimestari-Kirsin johdolla!

Lisätietoja/ilmoittautuminen: kirsi.jokinen@mielen.fi

Vertaistapaaminen

kokemusasiantuntijan kanssa

Tapaamisessa mietitään yhdessä tukea toipumiseesi Mielen Avoimen Opiston tarjonnasta. Mahdollisuus myös lähteä yhdessä tutustumaan haluamaasi ryhmään. Kuulet kokemusta avoimen ryhmätoiminnan tuesta toipumisessa. Tapaaminen on mahdollisuus järjestää kasvokkain tai puhelimitse.

Varaa tapaaminen:

Koordinaattori / vertaisohjaaja Niklas Hallikainen
niklas.hallikainen@mielen.fi
050 571 0482 (myös viestillä/whatsappilla)



Iloa vapaaehtoisuudesta

Mielen Avoimessa Opistossa voit toimia monenlaisissa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan rooleissa ja tehtävissä. Voit osallistua omalla tavallasi: voit olla suunnittelemassa Mielen Avoimen Opiston toimintaa, kokeilla siipiäsi ryhmän apuohjaajana tai vaikkapa perustaa oman vertaisryhmän. Saat meiltä tukea, kannustusta, koulutusta ja ohjausta.

- **Ryhmänohjaajana** hyödynnät ja kehität osaamistasi Mielen Avoimen Opiston harraste- ja vertaisryhmissä. Voit tulla valmiin idean kanssa, tarttua osallistujiltamme tulleeseen ryhmätoiveeseen tai voimme pohtia yhdessä muita vaihtoehtoja. Ryhmän kesto voi vaihdella yhdestä kerrasta toistaiseksi kokoontuvaan.
- **Tsempparina** toimit kannustajana, tukijana ja rinnallakulkijana mielenterveyden häiriöstä toipuvalla henkilölle.

Jos kiinnostuit vapaaehtoistehtävistämme, täytä sähköinen lomake:
www.mielen.fi/toiminta/vapaaehtoistoiminta

Ota yhteyttä ja kysy lisää:
mielenavoinpisto@mielen.fi / 050 560 6545

Kokemusasiantuntijatoiminta

Sinustako kokemusasiantuntija?

Onko sinulla omakohtaista kokemusta mielenterveyden häiriöistä, riippuvuussairauksista tai elämän haasteista sekä toipumista edistävistä tekijöistä? Kiinnostaako kokemusasiantuntijuus, ja onko sinun mahdollista sitoutua pitkäkestoiseen, ryhmämuotoiseen koulutusprosessiin? Kokemusasiantuntijakoulutuksessa jäsenät omia kokemuksiasi kerrottavaan, tarinalliseen muotoon. Koulutuksen tarkoitus on tukea toipumistasi, ja antaa samalla valmiuksia kokemusasiantuntijana toimimiseen.

Koulutamme kokemusasiantuntijoita ja välitämme koulutuksemme käyneille mahdollisuuksien mukaan kokemusasiantuntijatehtäviä. Koulutettuna kokemusasiantuntijana saat meiltä tukea ja ohjausta kokemusasiantuntijana kehittämisesi tueksi.

Mielen Avoimen Opiston kokemusasiantuntijakoulutus on laajuudeltaan noin 100 tuntia ja kestoltaan 8 kuukautta. Seuraava koulutuksemme alkaa helmikuussa 2024. Hakuaika vuoden 2024 koulutukseen on 1.8. - 31.8.2023. Hakulomake aukeaa nettisivuillamme 1.8.2023.



Haluatko tilata kokemusasiantuntijan?

Koulutetut kokemusasiantuntijat lisäävät ymmärrystä mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuussairauksista, elämän haasteista sekä toipumista edistävästä tekijöistä. Kokemusasiantuntijat osaavat asettua asiakkaan asemaan ja tarkastella palveluja tämän näkökulmasta.

Kokemusasiantuntijan voi tilata esimerkiksi

- kouluttajaksi, luennoitsijaksi tai keskustelun alustajaksi
- ryhmänohjaajaksi itsenäisesti tai ammattilaisen työparina
- palveluiden käyttäjän edustajaksi erilaisiin työryhmiin
- asiakasvastaanotolle ammattilaisen työpariksi

Tilaaaja maksaa kokemusasiantuntijalle verollisen palkkion. Tilaukset tehdään nettisivujemme kautta. Kokemusasiantuntijoita voi tilata pitämään myös etäpuheenvuoroja esim. Teamsin tai Zoomin kautta. Annamme mielellämme lisätietoja tilaukseen liittyvissä asioissa.

Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot osana Mielen Avoimen Opiston toimintaa

Kaikille avoimia kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja pääsee seuraamaan mm. Avoimen mielen kahvilassa. Kokemusasiantuntijan puheenvuorot sopivat toipujille, heidän läheisilleen, ammattilaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Lisätietoja:

emilia.nurmi@mielen.fi / 050 303 6098

jenni.verno@mielen.fi / 050 358 9844

mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta



Mielen Avoim Opisto on tarkoitettu **kaikille** täysi-ikäisille, jotka haluavat edistää omaa toipumistaan tai mielen hyvinvointiaan! Tule mukaan toimintaamme vahvistamaan itsetuntemusta, oppimaan uutta, kokeilemaan, innostumaan ja tapaamaan uusia ihmisiä. Hyödynnämme toiminnassamme kokemustietoa, vertaisuutta ja osallistujien omaa osaamista. Osallistua voit omalla tavallasi, omana itsenäsi, sen verran kuin haluat.

*Sinun tarinasi on tärkeä.
Löydä oma toipumispolkusi!*

Mielen ry,
Mielen Avoim Opisto
Åkerlundinkatu 2 a 3.krs, Tampere
Puh. 050 560 6545
mielenavoinopisto@mielen.fi

Päivittyvä ohjelma uusilla kotisivuillamme:

www.mielen.fi/mielen-avoin-opisto/

Facebook/mielenavoinopisto

Instagram/mielenavoinopisto

Tulethan hajusteettomana